グリルディッシュ
レシピブック
Grill dish Recipe book

Grill dish party

お店に並ぶような
アツアツの焼き立てパンから、
炊き立てご飯や和風おかず、
ピザやケーキまで
グリルディッシュひとつで
美味しい食卓のできあがり。
今日から幸せ時間を始めましょう。

使い勝手バツグンの『グリルディッシュ』と『パンメニュー』ボタン

浅型ディッシュ

■パンメニュー
生地を置く、"型"として使用します。

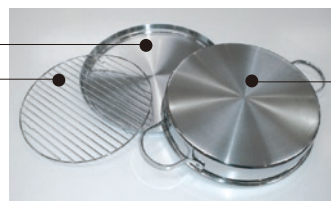
■グリル・オーブンメニュー
ピザ、パイなどを焼くときに使います。

深型ディッシュ（取っ手つき）

■パンメニュー
浅型ディッシュの"ふた"として、生地の上にかぶせて使用します。

■グリル・オーブンメニュー
パエリア、チーズケーキなどを焼くときに使います。

ディッシュ専用あみ

■パン、ケーキなどのあら熱を取るときに使います。
■手羽元などをのせて焼けば、余分な油が落とせます。

グリルディッシュの基礎知識

■『パンメニュー』 ボタン

グリルディッシュを使ってパンの発酵やパンを焼くことができます。
※操作方法は取扱説明書をご覧ください
※機種によって、『パンメニュー』ボタンのデザインが異なります。

[発酵]
パンの発酵をすることができます。
※発酵時間は、1～60分まで設定できます。

[パン焼き]
パンを焼くことができます。
※焼き時間は、1～30分まで設定できます。

『グリルディッシュ』ならパン作りも簡単!

従来のパン作り 計約155分

こね	1次発酵	ガス抜き	分割	ベンチタイム	成形	2次発酵	焼成
材料を合わせて生地をこねる（約20分）	合わせた生地を発酵させる（約60分）	ふくらんだパンを元に戻す	焼くパンの数に分ける	成形のために生地を休ませる（約15分）	パンの形を作る（約5分）	成形したパンを発酵する（約30分）	発酵したパンを焼き上げる（約20分）

（ガス抜き・分割 約5分）

グリルディッシュなら…

グリルディッシュのパンの焼きかた 計約75分

こね	分割	成形	発酵	焼成
材料を合わせて生地をこねる（約20分）	焼くパンの数に分ける（約5分）	パンを丸めグリルディッシュに並べる（約5分）	発酵させる（約25分）	発酵したパンを焼き上げる（約20分）

Finish!!

発酵1回の簡単パン　※「パンメニュー」[発酵]を使用した場合

深型ディッシュをかぶせれば、発酵は1回でOK!

グリルディッシュで作る場合、はじめにパン生地を小さく分割&丸めて型に並べて発酵させます。従来のパン生地に比べて、1つのまとまりが小さいため発酵1回でも上手にパンが焼けます。

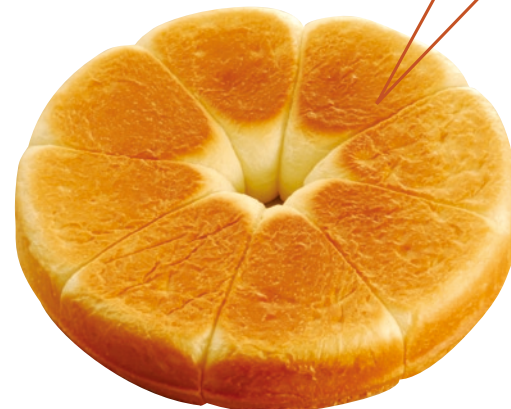
グリルディッシュの美味しいレシピ

1 * いつでも焼き立ての幸せ パンメニュー

■メニュー内のIH火力は、左右IHヒーターの場合で説明しています。
■メニュー内のカロリーは、「五訂増補日本食品標準成分表」他に基づき算出した、めやすのカロリーです。
■パンのカロリーは、全メニュー「ぬるま湯+スキムミルク」で作った場合で算出しています。

2 * 普段のごはんから、おもてなしまで 主食メニュー

3 * 素材を味わう定番おかず おかずメニュー

4 * ゆったり午後のお楽しみ デザートメニュー

いつでも焼き立ての幸せ
パンメニュー

基本のレシピ
バターリングパン

用意するもの

浅型と深型のグリルディッシュ（付属品）、
グリルあみ（付属品）、
ディッシュ専用あみ（付属品）、
ボウル、木ベラ、スケッパー（または包丁）、
市販のミトン

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約220kcal

強力粉…300g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ2（6g）
砂糖…40g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…50g
卵…M玉1個

〈A〉※［ぬるま湯(約40℃)…130～140mL
　　　　スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（40℃）…130～140mL

バター(グリルディッシュにぬる)…少々

1 材料をまぜる

ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れて、全体をかきまぜる。
中央をへこませ、バター、卵、〈A〉を入れ、木ベラでまぜてひとまとめにする。
（材料を入れる順番は関係ありません）

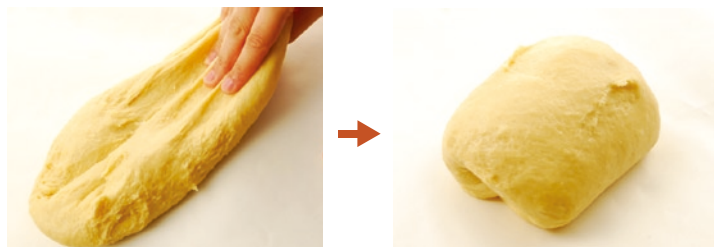
2 生地をこねる -1

生地を台に出し、手にベタベタとついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。

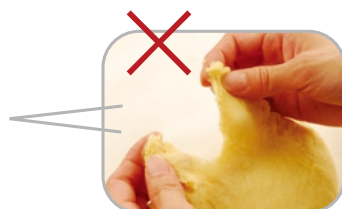
③ 生地をこねる-2

生地がまとまってきたら、台の上でたたきつけながら、さらに約20分こねる。

約20分間こねる。

MEMO

手順①〜③ はフードプロセッサー、ホームベーカリー、もちつき機などのパンこね機能を使用すると簡単です。
※こねる時間は様子を見ながら調節してください。

④ 生地をまとめる

表面がなめらかになり、生地をのばして指が透けて見えるようになったら、生地を丸くまとめる。

生地が簡単にちぎれてしまうときは、こねが足りません。

⑤ 生地を分割する

生地をスケッパーか包丁で8等分に分割する。

※具材入りのパンは、このタイミングで具をつめます。

point!
生地を手でちぎらない。

⑥ 生地を丸める

分割した生地を台の上で丸める。

point!
あまり手に力を入れすぎずに、台の上でくるくると丸める。

⑦ 発酵させる

浅型・深型ディッシュの内側（底面だけでなく全体）に、薄くバターをぬる。
⑥を、写真のように浅型ディッシュに並べる。
霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」［発酵］を選び、約25〜35分（室温25℃のときのめやす）発酵させる。

point!
2〜2.5倍くらいに発酵させる。

注 発酵の様子を確認するときは、市販のミトンなどを使用してください。（やけどを防ぐため）

※自然発酵の場合は、深型ディッシュをかぶせて室温で約30〜45分（室温25℃のときのめやす）発酵させます。
※発酵時間はめやすです。季節や室温、グリル庫内の温度によって異なります。様子を見ながら調節してください。

グリルディッシュなら、たった1回の発酵でOK!
◀ 詳しくはP5へ

⑧ 焼く

深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」［パン焼き］を選び、20〜25分様子を見ながら焼く。

手順⑦,⑧は、付属品の「グリルあみ」をセットしてから、グリルディッシュをのせましょう。

9 取り出す

焼き上がったら市販のミトンなどをしてグリルディッシュを取り出し、パンをディッシュ専用あみにのせてあら熱をとる。

注 必ず浅型ディッシュの底を持って取り出す。（深型ディッシュの取っ手のみを持って取り出すと、浅型ディッシュが落下してやけど、けがの原因になるので注意しましょう）

Finish!!

1個ずつ、割って食べよう！

覚えておくと便利！ パン作りのコツ

- **卵なし**でもできます。
  材料が少なくなる分、水分量が減るので、水の分量を多めにして調節してください。
- **砂糖なし**でもできます。
  ただし、パンのふくらみが小さくなります。
- **バターの代わり**にマーガリンやショートニングを使用してもできます。バターで作るよりあっさりとした仕上がりになります。
- **スキムミルク**はだまになりやすいので、よく溶かしてください。
- **水＋スキムミルクの代わり**に牛乳を使用してもできます。焼き色が濃くなることがあるので焼き時間を調節してください。
- **発酵のとき**は、必ず霧吹きをして生地の乾燥を防いでください。
- **室温**によって発酵時間が異なります。発酵に時間がかかる場合は、次回作るときに発酵時間を延長するか、ドライイーストの分量を1〜2g増やしてみてください。
- **パンの中に**具材（あん、ジャム、クリームなど）を入れる場合は、具材を常温に戻してから入れてください。具材が冷たいと発酵に時間がかかります。

arrange＊1 手軽にサンドして楽しもう

サンドイッチ

材料（写真例）

バターリングパン
サニーレタス、きゅうり、
トマト、ハム、アボカド　適量

作りかた

バターリングパンに切り込みを入れて具をはさむ。

サンドイッチ具の例

＊サニーレタス＋カマンベールチーズ＋パストラミビーフ
＊サニーレタス＋アボカド＋サーモン＋エビ+バジルソース

野菜やフルーツをはさめば、楽しい朝食やデザートに大変身！

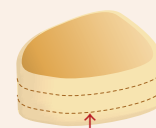
ケーキ風

材料（写真例）

バターリングパン
生クリーム、みかん（缶詰）
ラズベリー（冷凍）、アンゼリカ　適量

作りかた

バターリングパンを3等分に切って、間に生クリームやお好みのフルーツをはさんでデコレーションする。

中身で　バリエーション

あんパン

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約255kcal
強力粉…250g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）
…小さじ1と1/2（5g）
砂糖…30g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…30g
卵…M玉1個
〈A〉※［ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（40℃）…100~110mL

あずきあん（市販）…250~300g
（お好みで調節してください）
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

作りかた

1. バターリングパンの手順①〜⑤（P9〜10）と同様に、パン生地を作っていく。
2. あんを８等分して丸める。1 を円形にのばし中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包み、合わせ目をしっかり閉じる。
   ※中に入れる具を変えれば、ジャムパンやクリームパンが作れます。

point!
手で軽く押しつぶす。

point!
中央にあんをのせ、あんを押しながら、周りの生地を持ち上げる。

point!
生地を中心に集めて口をすぼめる。

point!
生地をつまんで、生地どうしをしっかりとくっつける。

3. 後は、手順⑦以降（P11〜12）と同様に作っていく。
   ※合わせ目を下にして浅型ディッシュに並べる。

ジャムパン

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約245kcal
強力粉…250g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）
…小さじ1と1/2（5g）
砂糖…30g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…30g
卵…M玉1個
〈A〉※［ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（40℃）…100~110mL

お好みのジャム（固めのもの）…1カップ
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

作りかた

ジャムパンとクリームパンの作りかたは、左ページ「あんパン」を参照

クリームパン

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約230kcal
強力粉…250g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）
…小さじ1と1/2（5g）
砂糖…30g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…30g
卵…M玉1個
〈A〉※［ぬるま湯(約40℃)…100~110mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（40℃）…100~110mL

カスタードクリーム…1カップ
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

お好きな具材を
生地で丸めて焼くだけ！
チーズやウインナーなどの
総菜パンにもどうぞ。

材料（グリルディッシュ1皿分）

1/8個　約245kcal

強力粉…300g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ2（6g）
砂糖…30g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…50g
卵…M玉1個
レーズン（ぬるま湯でもどしておく）…80g
〈A〉※ ぬるま湯（約40℃）…130〜140mL
（レーズンのもどし湯を使用する）
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）…130〜140mL
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

レーズンパン

作りかた

1. **バターリングパンの手順①**（P9）の最後にレーズンを入れ、まぜ込む。
※レーズンの形を残したいときは、手順③（P10）の最後にレーズンを入れ、まぜ込む。
2. 後は、手順②以降（P9〜12）と同様に作っていく。

arrange＊3 生地でバリエーション

市販のパウダーを使えば、彩り豊かなパンに！

紅いもパン　1/8個　約220kcal

かぼちゃパン　1/8個　約220kcal

材料（グリルディッシュ1皿分）

強力粉…250g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ2（6g）
砂糖…40g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…50g
卵…M玉1個
〈A〉※ ぬるま湯(約40℃)…120〜130mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）…120〜130mL

パンプキンパウダー、または紅いもパウダー…50g
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

作りかた

1. **バターリングパンの手順①**（P9）で、強力粉などと一緒にパンプキンパウダー、または紅いもパウダーを入れてまぜ込む。
2. 後は、手順②以降（P9〜12）と同様に作っていく。

arrange＊4 人気のおやつを作ってみよう

おやつ菓子パンの代表「メロンパン」もグリルディッシュを使えばカンタン！

材料（グリルディッシュ1皿分）

1/8個　約245kcal

強力粉…250g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）
…小さじ1と1/2（5g）
砂糖…30g
塩…小さじ1/2（2.5g）
卵…M玉1個
バター（やわらかくしておく）…40g
〈A〉※ ぬるま湯（約40℃）…100〜110mL
スキムミルク･･･大さじ2（12g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）…100〜110mL

〈メロン衣〉
バター（やわらかくしておく）…25g
砂糖…35g
卵…M玉1/2個
薄力粉…35g
牛乳…適宜

バター（グリルディッシュにぬる）…少々

メロンパン

作りかた

【パン生地を作る】

1. **バターリングパンの手順①〜⑦**（P9〜11）と同様に、パン生地を作り、発酵させる。
※生地を発酵させている間に、下記のメロン衣を作る。

【メロン衣を作る】

2. バターをクリーム状に練り、砂糖、溶いた卵を加えてまぜる。
3. 薄力粉をふるいながら加え、なめらかなクッキー生地を作る。
4. 生地がかたいときは、少量の牛乳を加えてやわらかくする。

【焼く】

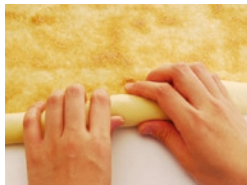
5. 1 にメロン衣を均等にぬり、深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」［パン焼き］を選び、20〜25 分焼く。

シナモンロール

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約225kcal
強力粉…300g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ2（6g）
砂糖…50g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…40g
卵…M玉1個
〈A〉※
ぬるま湯(約40℃)…130〜140mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）…130〜140mL

シナモン…お好みの量
グラニュー糖…大さじ2
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

作りかた

1. バターリングパンの手順①〜④（P9〜10）と同様に、パン生地を作っていく。
2. 台の上に薄く強力粉をひき、1 をめん棒で約 20cm×40cm の長方形にのばし、シナモンとグラニュー糖を全体にふって巻く。巻き終わりをしっかりと閉じ、スケッパーか包丁で 8 等分に切る。

point! 手前から巻いていく。

point! 生地を指でつまんで、しっかりと閉じる。

3. 浅型・深型ディッシュの内側（底面だけでなく全体）に、薄くバターをぬる。切り口を上にした 2 を浅型ディッシュに並べ、霧吹きをする。深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」［発酵］を選び、約 25〜35 分（室温 25℃のときのめやす）発酵させる。

point! 2〜2.5倍くらいに発酵させる。

※自然発酵の場合は、深型ディッシュをかぶせて室温で約30〜45分（室温25℃のときのめやす）発酵させます。
※発酵時間はめやすです。季節や室温、グリル庫内の温度によって異なります。様子を見ながら調節してください。

4. 深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れて、「パンメニュー」［パン焼き］を選び、20〜25 分焼く。

arrange＊5

シナモンロールをデコレーション

材料
〈アイシング〉
粉砂糖…20〜40g
水…小さじ1/2〜1
〈飾り〉
ドレンチェリー（赤）…適量
アンゼリカ…適量

作りかた

【アイシング】
粉砂糖に、様子を見ながら水を加えて、とろっとするまでまぜる。
※ボウルの水分はよくふいて使用してください。
乾燥しやすいので、パンが焼き上がってから作ってください。

【デコレーション】
焼き上がったシナモンロールにアイシングをかけて、ドレンチェリー、アンゼリカを飾る。
※その他、生クリームでトッピングするなど、お好みでどうぞ。

ココアチョコパン

材料（グリルディッシュ1皿分）

1/8個　約275kcal

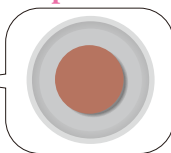
強力粉…300g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ2（6g）
砂糖…40 g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…50 g
卵…M玉1個

〈A〉※
ぬるま湯(約40℃)…130～140mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）…130～140mL

ココア(無糖)…大さじ2と1/2（15g）
チョコレート…1枚（70g）
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

作りかた

1. バターリングパンの手順①（P9）で、強力粉などと一緒にココアを入れてまぜ込み、手順②～④（P9～10）と同様に、パン生地を作っていく。
2. 1に、適当な大きさにカットしたチョコレートをまぜ込む。
3. 浅型・深型ディッシュの内側（底面だけでなく全体）に、薄くバターをぬる。2をひとつ（高さ約3cm）にまとめて浅型ディッシュの上に置く。
4. 霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れ「パンメニュー」［発酵］を選び、2～2.5倍になるまで約25～35分（室温25℃のときのめやす）発酵させる。
5. 「パンメニュー」［パン焼き］を選び、23～25分焼く。

point!

パン生地の置きかた

お好みパン

材料（グリルディッシュ1皿分）

1皿分　約2110kcal

強力粉…300g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ2（6g）
砂糖…40 g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…50 g
卵…M玉1個

〈A〉※
ぬるま湯(約40℃)…130～140mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）…130～140mL
お好みの具（例）
・ウインナー
・チョコレート
・チーズ
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

★どこに何の具材が入っているかは、パンをちぎってからのお楽しみ！

作りかた

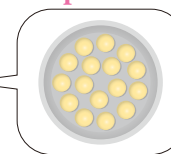
1. バターリングパンの手順①～④（P9～10）と同様に、パン生地を作っていく。
2. 1を16等分にし、それぞれを円形にのばす。
3. 2の中央にウインナー、チョコレート、チーズなどお好みの具を1種類ずつのせる。周囲をつまみあげるようにして包み、合わせ目をしっかり閉じる。（→P14 あんパンの作りかた2 参照）
4. 浅型・深型ディッシュの内側（底面だけでなく全体）に、薄くバターをぬる。3を合わせ目を下にして浅型ディッシュの上に並べる。
5. 霧吹きをして深型ディッシュをかぶせ、グリルに入れ「パンメニュー」［発酵］を選び、2～2.5倍になるまで約25～35分（室温25℃のときのめやす）発酵させる。
6. 「パンメニュー」［パン焼き］を選び、20～25分焼く。

パン生地の並べかた

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約175kcal
製菓用米粉…250ｇ
小麦グルテン…50ｇ
ドライイースト（予備発酵不要なもの）
…小さじ2（6g）
砂糖…30ｇ
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…20g

〈A〉※
ぬるま湯(約40℃)…240～250mL
スキムミルク…大さじ1と1/2（9g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）
…240～250mL

バター（グリルディッシュにぬる）…少々

※米粉100％ではありません。

米粉パン

★強力粉の代わりに、製菓用米粉と小麦グルテンを使います。

作りかた

バターリングパンの手順①～⑨（P9～12)と同様に作っていく。

材料（グリルディッシュ1皿分）
1/8個　約220kcal
強力粉…250g
ドライイースト（予備発酵不要なもの）
…小さじ2（6g）
黒糖…30g
塩…小さじ1/2（2.5g）
バター（やわらかくしておく）…50g
卵…M玉1個

〈A〉※
ぬるま湯(約40℃)…130～140mL
スキムミルク…大さじ1（6g）
〈A〉は溶かしておく
※〈A〉または、牛乳（約40℃）
…130～140mL
きな粉…50ｇ
バター（グリルディッシュにぬる）…少々

きな粉パン（黒糖）

★砂糖の代わりに、黒糖を使います。黒糖は必ずほぐしてからお使いください。

作りかた

1. バターリングパンの手順①（P9）で、強力粉などと一緒にきな粉を入れて、まぜ込む。
2. 後は、手順②以降（P9～12）と同様に作っていく。

MEMO

■すぐに食べきれないパンは、冷ましてからビニール袋に入れるとかたくなりにくくなります。
■食べきれなかったパンは、1個ずつラップにくるんで冷凍保存できます。冷凍したパンは、[オーブン]「150℃」で10～15分くらい焼くと、トースト風に食べられます。

普段のごはんから、
おもてなしまで

主食メニュー

浅型
深型
ディッシュ使用

炊飯

材料（2合分） 約1070kcal

米…2合（300g）／水…360mL

加熱時間
[オーブン]「250℃」30分

作りかた

【下ごしらえ】

1. 米は洗って30分水（材料とは別）に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。

【炊く】

2. 深型ディッシュに1を入れ、グリルあみにのせたら、材料の水を入れ、表面をならす。
3. 2に浅型ディッシュをかぶせ、[オーブン]「250℃」で30分加熱し、そのままグリル庫内で5分蒸らす。炊き上がったら、すぐにご飯をほぐす。

★米は、種類・銘柄・保存期間などにより、ごはんの固さが変わります。お好みで水量を加減してください。
★炊き上がった後、浅型ディッシュをかぶせたままにすると、水滴が落ちて水っぽくなります。

炊飯／混ぜご飯いろいろ

大根葉とじゃこご飯

材料（2合分）

炊き立てのご飯…米2合分／大根の葉…適量
ちりめんじゃこ…適量／白ごま…適量／塩…少々

しじみご飯

材料（2合分）

炊き立てのご飯…米2合分／みつば…適量
しじみの佃煮…適量（または、お好みの佃煮）

作りかた

大根葉とじゃこご飯

1. なべに水を入れて、[IH]火力「8」で沸とうさせる。塩少々を入れて大根の葉をさっとゆで、水にとって冷ます。水気を絞ってみじん切りにし、塩少々をふる。
2. 炊き立てのご飯に1、ちりめんじゃこ、白ごまを加えて、まぜる。

しじみご飯

1. 炊き立てのご飯に、しじみの佃煮を加えてまぜ、みつばをちらす。

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（2合分） 約1145kcal

米…2合（300g）
あさり(むき身)…150g

〈A〉
水…50mL
しょうゆ…大さじ1（15mL）
しょうが汁…小さじ1

〈B〉
だしの素…適量
酒…大さじ1（15mL）
水※
※**3**の汁＋〈B〉＋水＝360mL
となるように水加減を調整する

みつば…適量

加熱時間
[オーブン]「250℃」　30分

あ　さ　り　ご　飯

作りかた

【下ごしらえ】

1. あさりは塩水でさっと洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
2. 米は洗って30分水（材料とは別）に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。

【炊く】

3. なべに〈A〉と**1**を入れて[IH]火力「3」で加熱し、沸とうしたら加熱をやめて身と汁に分ける。汁はザルでこし、身にはしょうが汁をかける。
4. **3**の汁に〈B〉と水を入れる。
5. 深型ディッシュに**2**を入れ、グリルあみにのせる。さらに**4**を入れてよくまぜる。
6. **5**に浅型ディッシュをかぶせ、[オーブン]「250℃」で30分加熱し、そのまま庫内で5分蒸らす。
7. 炊き上がったら、**3**のあさりを加えて、全体を軽くまぜ、器に盛り、切ったみつばをちらす。

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（2合分） 約1380kcal

米…2合（300g）
さつま芋…200g
酒…大さじ1（15mL）
水…345mL
塩…小さじ1/2（2.5g）
黒いりごま…適量

加熱時間
[オーブン]「250℃」　30分

さ　つ　ま　芋　ご　飯

作りかた

【下ごしらえ】

1. さつま芋はよく洗って1cm角に切り、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
2. 米は洗って30分水（材料とは別）に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。

【炊く】

3. 深型ディッシュに**2**を入れ、グリルあみにのせる。
4. **3**に酒、水、塩を入れてよくまぜる。
5. **4**に**1**のさつま芋をのせて、浅型ディッシュをかぶせ、[オーブン]「250℃」で30分加熱し、そのまま庫内で5分蒸らす。
6. 炊き上がったら、全体を軽くまぜ、器に盛り、お好みで黒いりごまをふる。

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（2合分） 約1335kcal

米…2合（300g）

〈A〉
鶏むね肉（細切り）…50g
にんじん（細切り）…30g
油揚げ（油抜きして、細切り）…1/2枚
たけのこの水煮（細切り）…30g
干ししいたけ
（300mLの水で戻す）…2枚

〈B〉
薄口しょうゆ…小さじ4（20mL）
みりん…小さじ2（10mL）
酒…大さじ1（15mL）
だしの素…適量
干ししいたけの戻し汁※
※〈B〉＋干ししいたけの戻し汁
＝360mLとなるようにする
足りない場合は、水を足す

加熱時間
[オーブン]「250℃」 30分

五目（かやく）ご飯

作りかた

【下ごしらえ】

1. 水で戻した干ししいたけは、石づきを取り、細切りに切る。戻し汁は、とっておく。
2. 米は洗って30分水（材料とは別）に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。

【炊く】

3. 深型ディッシュに**2**を入れ、グリルあみにのせる。さらに〈B〉と干ししいたけの戻し汁を入れてよくまぜる。
4. **3**に〈A〉と**1**の干ししいたけをのせて表面をならし、浅型ディッシュをかぶせる。[オーブン]「250℃」で30分加熱し、そのまま庫内で5分蒸らす。
5. 炊き上がったら、全体を軽くまぜる。

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（2合分） 約1110kcal

もち米…2合（300g）
山菜の水煮（洗って、細切り）…100g

〈A〉
しょうゆ…小さじ2（10mL）
塩…小さじ1/2（2.5g）
酒…小さじ2（10mL）
だしの素…適量
水※
※〈A〉＋水＝200mLとなるよう
水加減を調整する

加熱時間
[オーブン]「250℃」 30分

山菜おこわ

作りかた

【下ごしらえ】

1. もち米は洗って1時間水（材料とは別）に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。

【炊く】

2. 深型ディッシュに**1**を入れ、グリルあみにのせる。
3. **2**の深型ディッシュに〈A〉を入れてよくまぜる。さらに山菜の水煮をのせる。
4. **3**に浅型ディッシュをかぶせ、[オーブン]「250℃」で30分加熱し、そのまま庫内で5分蒸らす。
5. 炊き上がったら、全体を軽くまぜる。

パエリア

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（グリルディッシュ1皿分）

約960kcal

米…1合（150g）
あさり（殻付き／砂抜きする）…16個
にんにく（みじん切り）…1片
玉ねぎ（みじん切り）…1/4個
パプリカ（さいの目切り）…1/2個
ピーマン（さいの目切り）…1/2個

えび（中サイズ・殻付き）…8尾
いか…100g
ほたて（ボイルしたもの）…4個

バター…20g
白ワイン…大さじ2

〈A〉合わせておく
ぬるま湯…130 mL
固形スープの素…1個
こしょう…少々
サフラン…約50本

バター（深型ディッシュにぬる）…少々

[グリル]「3」　10～12分

作りかた

1. 米は洗って30分水（材料とは別）に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。
2. えびは背ワタを取る。いかはワタを取り、皮をむいて1cmの輪切りにする。
3. フライパンにバターを入れて［IH］火力「5」であさりを炒め、油を残して取り出す。
4. **3**に、にんにく、玉ねぎを入れて［IH］火力「5」で炒め、しんなりしたら**1**を加えて2～3分炒める。さらに、**2**とほたてを入れて炒める。
5. **4**に〈A〉と白ワインを入れてふたをし、［IH］火力「3」で約5分煮る。
6. 深型ディッシュ（内側にバターをぬっておく）に**5**を入れて表面を平らにしたら、**3**のあさり、パプリカ、ピーマンをのせて、浅型ディッシュをかぶせる。
7. グリルあみに**6**をのせ、［グリル］火力「3」で10～12分加熱し、そのまま庫内で約15分蒸らす。

きのこのリゾット

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（グリルディッシュ1皿分）

約1000kcal

米(洗わない)…1合(150g)
にんにく（みじん切り）…1片
玉ねぎ…1/2個
バター…30g

〈A〉
水…500mL
まいたけ…1/2パック
しめじ…1/2パック
白ワイン…1/3カップ
固形スープの素…1個

パルメザンチーズ…大さじ4
塩…少々
こしょう…少々

[オーブン]「250℃」　30分

作りかた

1. フライパンにバターを入れて、［IH］火力「3」でにんにく、玉ねぎを炒める。
2. **1**に米を入れて炒める。米が透き通ってきたら、〈A〉を入れて、軽くまぜる。
3. 深型ディッシュに**2**を入れ、浅型ディッシュをかぶせ、グリルあみにのせる。［オーブン］「250℃」で30分加熱する。
4. **3**にパルメザンチーズを加えて、塩、こしょうで味を調える。

ピ　ザ

浅型ディッシュ使用

材料（浅型ディッシュ1皿分）

約1040kcal

〈A〉
- 強力粉…120g
- ドライイースト（予備発酵不要なもの）…小さじ1弱（3g弱）
- バター（やわらかくしておく）…10g
- 砂糖…小さじ1（3g）
- 塩…小さじ1/4（約1g）
- ぬるま湯（約40℃）…70mL

- 玉ねぎ（薄切り）…1/4個
- ピーマン（輪切り）…1/2個
- マッシュルーム(スライス)…小1/2缶
- ベーコン（1cm幅に切る）…2枚
- サラミソーセージ（薄切り）…8枚
- オリーブ（スライス）…2個分
- ナチュラルチーズ…70g
- ピザソース（市販品）…大さじ3

- バター(浅型ディッシュやボウルにぬる)…少々

焼き時間

[グリル]「4」　7〜9分

作りかた

【生地を作る】

1. ボウルに〈A〉を入れてよくこねる。
2. **1**をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら、まな板などの上に移し約20分こねる。表面がなめらかになり、生地をのばして指が透けるようになったら、丸くまとめる。
3. バターを薄くぬったボウルに**2**を入れ、ラップをかけて発酵させる（約1時間・生地が2〜2.5倍にふくらむ程度）。
4. **3**を軽く押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

【具をのせて焼く】

5. 浅型ディッシュの内側にバターをぬり、浅型ディッシュにそって生地を丸くのばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズを散らす。
6. グリルあみに**5**をのせ、[グリル]火力「4」で、7〜9分焼く。

グ　ラ　タ　ン

深型ディッシュ使用

材料（深型ディッシュ1皿分）

約1495kcal

- マカロニ…100g

〈A〉
- バター…50g
- 玉ねぎ（薄切り）…中1個
- にんにく（みじん切り）…1片
- 鶏肉（一口大に切る）…100g
- マッシュルーム（スライス）…小1缶

- 薄力粉…50g
- 牛乳…300mL
- 鶏がらスープ…200mL
- ローリエ…1枚
- 塩…少々
- こしょう…少々
- パン粉…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2
  （お好みで調節してください）
- サラダ油…適量

- バター（深型ディッシュにぬる）…少々
- パセリ（みじん切り）…少々

焼き時間

[グリル]「3」　8〜10分

作りかた

1. マカロニはゆでて油をからめておく。
2. なべに〈A〉を入れて[I H]火力「6」で炒め、火力を「4」に落としたら薄力粉を加え、全体にからめる。
3. **2**に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よくまぜる。ローリエを加えて、[I H]火力「3」でかきまぜながら約10分煮込む。ローリエを取り出し、塩、こしょうで味を調えたら、マカロニとあえる。
4. 深型ディッシュの内側にバターをぬり、**3**を入れる。パン粉、粉チーズをふり、グリルあみに深型ディッシュごとのせ、[グリル]火力「3」で8〜10分焼く。焼き上がったらパセリを散らす。

素材を味わう定番おかず

おかずメニュー

材料（4人分） 1人分約295kcal

〈A〉
- 合びき肉…300g
- パン粉…1カップ
- 卵…M玉1個
- ナツメグ…少々
- 塩…小さじ1
- こしょう…少々

玉ねぎ
（みじん切り）…中1個
サラダ油…適量

〈ソース〉
ケチャップ…適宜
ソース…適宜

焼き時間
[グリル]「5」 8〜10分

ハンバーグ

★ソースやつけ合わせはお好みでアレンジしましょう。

作りかた

1. フライパンにサラダ油を入れ、[IH]火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒め、あら熱を取っておく。
2. ボウルに1と〈A〉を入れて、粘りが出るまでしっかりこね、4等分にして空気を抜くようにたたきながら小判形にする。
3. 深型ディッシュに2を並べ、グリルあみに深型ディッシュごとのせ、[グリル]火力「5」で8〜10分焼く。

ディッシュ専用あみ
深型ディッシュ使用

材料

鶏手羽元…10〜16本

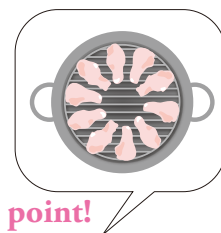
〈A〉
塩…少々
こしょう…少々
ハーブ（ローズマリーなど）…適量
オリーブオイル…適量

焼き時間
[グリル]「5」　約24分

鶏手羽元焼き

★調理する鶏手羽元の本数によって、焼き時間を調整してください。
★油がはねる場合がありますので、気をつけて取り出してください。

作りかた

1. 鶏手羽元の骨にそって切込みを入れ、〈A〉をまぶす。
2. 深型ディッシュにディッシュ専用あみをセットし、その上に1を図のように放射状に並べる。
3. グリルあみに2をのせ、[グリル]火力「5」で約12分焼く。
4. 鶏手羽元を裏返し、さらに[グリル]火力「5」で約12分焼く。

ディッシュ専用あみ
深型ディッシュ使用

材料

お好みのソーセージ

焼き時間
[グリル]「3」　約10〜20分

グリルソーセージ

★ソーセージの大きさ、太さ、量、種類によって、焼き時間を調整してください。

作りかた

1. 深型ディッシュにディッシュ専用あみをセットし、その上にソーセージを並べる。
2. グリルあみに1をのせ、[グリル]火力「3」で約5〜10分焼く。
3. ソーセージを裏返し、さらに[グリル]火力「3」で約5〜10分焼く。

MEMO

【ディッシュ専用あみの活用法の例】
■パン、ケーキを冷ます
■手羽元、ソーセージを焼く（余分な油が落ちる）
■ディッシュに入れて、揚げた天ぷらの油切り⇒そのまま食卓へ
■ヘルシーフライ（余分な油が落ちる）
■お惣菜あたためなおし（余分な油が落ちる）

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（4人分） 1人分 約200kcal

生さけ…半身
（切身の場合は4切れ）
玉ねぎ(薄切り)…1/4個
にんじん(薄い短冊切り)…1/4本
白ネギ(1cm幅の斜め切り)…1/4本
生しいたけ
(1個を4等分に切る)…2個
えのき(小房に分ける)…1/2袋
もやし…1/2袋
ピーマン…1個
キャベツ…2〜3枚
バター…10g

〈合わせダレ〉 まぜ合わせておく
みそ…大さじ3
酒…大さじ2
みりん…大さじ1

焼き時間
[グリル]「5」 約32分

さけのチャンチャン焼き風

作りかた

1. 生さけは、半身を4等分に切る。
2. 深型ディッシュの中央に生さけをのせ、バターをのせる。空いている部分に野菜をのせ、浅型ディッシュをかぶせる。
3. グリルあみに2をのせ、[グリル]火力「5」で約25分焼く。
4. 具材に火が通ったら、〈合わせダレ〉をまんべんなくかける 。再び、浅型ディッシュをかぶせ[グリル]火力「5」で約7分焼く。

浅型
深型
ディッシュ使用

材料（4人分） 1人分 約255kcal

銀だら(骨を取り除いておく)…4切
ほたて…8個
えのきだけ(根を取り除く)…1袋
しいたけ
(飾り包丁を入れておく)…8枚
白ネギ（1cm幅の斜め切り）…1/4本
みつば(約5cmに切っておく)…適量

塩…少々
こしょう…少々
バター…20g
レモン(薄切り)…4枚

焼き時間
[オーブン]「250℃」 約25分

白身魚の蒸し焼き

作りかた

1. 銀だら、ほたてに塩、こしょうをし、深型ディッシュにのせる。
2. 1の空いている部分にえのきだけ、しいたけ、白ネギ、レモン、バターをのせ、浅型ディッシュをかぶせる。
3. グリルあみに2をのせ、[オーブン]「250℃」で約25分加熱する。
器に盛り、みつばをちらす。

ゆったり午後のお楽しみ

デザートメニュー

深型ディッシュ使用

用意するもの…クッキングシート
耐熱容器
アルミホイル

材料（グリルディッシュ1皿分）

スポンジケーキのみ　約1425kcal

卵…M玉4個
砂糖…120g
バニラエッセンス…少々
薄力粉(ふるっておく)…120g

〈A〉
バター…20g
牛乳…大さじ1

バター（深型ディッシュにぬる）…少々

スポンジケーキ

焼き時間
[オーブン]「150℃」　30〜40分

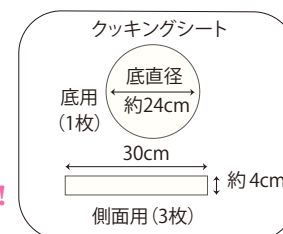
★フルーツや生クリーム、チョコクリームなどでデコレーションして、
お好みのケーキを作りましょう。

point!

作りかた

【準備】
・深型ディッシュの内側にバターをぬっておく。
・図のように切り取ったクッキングシートを、深型ディッシュに合わせて敷く。

【生地を作る】
1. ボウルに卵と砂糖を入れ、ハンドミキサーで、文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
さらにバニラエッセンス、薄力粉を加え、へらでさっくりとまぜる。
2. 耐熱容器に〈A〉を入れ、ラップをし、レンジで約20〜30秒加熱して溶かす。
3. 1に2を入れ、へらで手早くまぜ、深型ディッシュに平らに流し入れる。

【焼く】
4. 3を[オーブン]「150℃」で15〜25分焼く。
（お願い 焼きむらを防ぐため、途中、様子を見ながら深型ディッシュを回転させてください。）
5. 表面に焼き色がついてきたら、深型ディッシュにアルミホイルをかぶせ、さらに5〜15分様子を見ながら焼く。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。
6. 焼き上がったら、底を下にしてディッシュ専用あみにのせて、あら熱を取る。
※スポンジケーキの乾燥を防ぐためクッキングシートは、あら熱が取れてから外す。

りんごケーキ

深型ディッシュ使用

用意するもの…耐熱容器
アルミホイル

材料（グリルディッシュ1皿分）

1/8切 約385kcal

〈りんごのカラメル煮〉
りんご…4個
グラニュー糖…100g
水…大さじ2

〈ケーキ生地〉
〈A〉
バター（やわらかくしておく）…120g
砂糖…120g
卵（溶いておく）…M玉3個
〈B〉
牛乳…大さじ3
バニラエッセンス…少々
〈C〉合わせてふるっておく
薄力粉…150g
ベーキングパウダー…小さじ2

バター（深型ディッシュにぬる）…少々

焼き時間
[オーブン]「170℃」 30〜40分

作りかた

【りんごのカラメル煮を作る】
1. りんごは皮と芯を取り、くし型に16等分に切る。
2. 1を耐熱容器に入れ、ラップをかけ、レンジでしんなりするまで加熱する。（途中、形をくずさないよう何度かかきまぜる。）りんごとりんごから出た水分を分けておく。
3. フライパンにグラニュー糖と水を入れ、[IH]火力「4」〜「5」で焦げないように、あめ色になるまで加熱する。さらに2のりんごを加え、形をくずさないようにまぜる。水気がなくなるまでからめて、あら熱をとる。
4. 深型ディッシュの底面に薄くバターをぬり、3をきれいに並べる。

【ケーキ生地を作る】
5. ボウルに〈A〉を加えて白っぽくなるまでまぜたら、卵を少しずつ加えてよくまぜる。
6. 5に〈B〉、2のりんごの水分を加えてよくまぜる。さらに〈C〉を加えて、切るようにまぜる。

【焼く】
7. 4に6の生地を平らに流し入れ、[オーブン]「170℃」で15〜25分焼く。
（お願い 焼きむらを防ぐため、途中、様子を見ながら深型ディッシュを回転させてください。）
8. 表面に焼き色がついてきたら、深型ディッシュにアルミホイルをかぶせ、さらに5〜15分様子を見ながら焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。
9. 焼き上がったら、底を上にしてディッシュ専用あみにのせ、あら熱をとる。

チーズケーキ

深型ディッシュ使用

用意するもの…耐熱容器

材料（グリルディッシュ1皿分）

1/8切 約445kcal

〈クッキー生地〉
薄力粉…150g
バター…90g
卵黄…M玉1個分
水…小さじ2

〈フィリング〉
（作りかた【焼く】の前に作っておく）
クリームチーズ…200g
卵…M玉3個
砂糖…80g
薄力粉…20g
生クリーム…200mL
レモンの皮（すりおろしたもの）…少々
レモン汁…1/2個分（大さじ1）

★グリル扉は、ゆっくり閉めてください。
（勢いよく閉めると、フィリングがこぼれる場合があります。）

焼き時間
〈クッキー生地〉[オーブン]「250℃」7〜8分
〈仕上げ〉[オーブン]「180℃」18〜20分

作りかた

【クッキー生地を作る】
1. 耐熱容器にバターを入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
2. 1に卵黄、水を加えてよくまぜ、さらに薄力粉を加えてまぜ合わせる。
3. 2を深型ディッシュにしきつめる。

【フィリングを作る】
4. 耐熱容器にクリームチーズを入れ、レンジで加熱しやわらかくする。砂糖を加えて溶かし、薄力粉を加えてよくまぜる。
5. 4に割りほぐした卵を少しずつ加えてよくまぜ、生クリーム、レモンの皮、レモン汁の順に加えてまぜる。

【焼く】 ※手順6〜7は時間を空けずに焼く。
6. 3を[オーブン]「250℃」で7〜8分焼く。
7. 6にフィリングを流し入れ、[オーブン]「180℃」で18〜20分焼く。
（お願い 焼きむらを防ぐため、途中、様子を見ながら深型ディッシュを回転させてください。）
そのまま庫内に放置し、余熱で約5分様子を見ながら焼く。
8. 焼き上がったら、あら熱をとり、冷蔵庫に入れてよく冷やす。

いちじくのパイ

浅型ディッシュ使用

材料（グリルディッシュ1皿分）

1/8切　約335kcal

〈いちじくのコンポート〉
＊市販のいちじくの甘露煮でもよい
いちじく(洗って水気を取っておく)
…中5〜6個（500〜600g）
水…500mL 、砂糖…150g
ラム酒…大さじ2、レモン汁…大さじ2
〈カスタードクリーム〉
牛乳…300mL
〈A〉合わせてふるっておく
薄力粉…30g、砂糖…50g
卵黄…M玉2個分
〈B〉
バター…20g、バニラエッセンス…少々
冷凍パイシート(12×20cm)…4枚※
※解凍し、約3mm厚に伸ばしておく
〈溶き卵〉
卵黄…M玉1個分、水…大さじ1

〈パイ生地〉［オーブン］「180℃」15〜20分
〈仕上げ〉［オーブン］「180℃」25〜30分

作りかた

【いちじくのコンポートを作る】

1. なべに重ならないようにいちじくを並べ、水を加えて[IH]火力「4」で煮立たせる。
砂糖、ラム酒、レモン汁を加えて約5分加熱し、あら熱を取り、水気を切っておく。

【カスタードクリームを作る】

2. なべに牛乳を入れ、[IH]火力「3」で沸とう直前まで加熱し、あら熱を取っておく。
3. ボウルに〈A〉を入れ、**2**を少しずつ入れながら泡立て器でよくまぜる。
4. **3**に卵黄を入れてまぜる。なべに移して、[IH]火力「3」で木べらでこするように素早くまぜながら加熱する。全体にとろみがついてきたら火力「2」に下げ、なめらかになるまで煮る。
5. 加熱を止めて、〈B〉を入れてまぜ、あら熱を取る。

【パイを焼く】

6. パイシート2枚をつなげ、浅型ディッシュにしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあけ、[オーブン]「180℃」で15〜20分焼く。
7. **6**の上にカスタードクリームをぬり、上に**1**を並べる。残りのパイシート2枚をつなげ、図のようにナイフで切り込みを入れる。パイシートが切れないように広げ、あみのようにして上にかぶせて周りを切り落とす。

point!

8. **7**に溶き卵をぬり、[オーブン]「180℃」で25〜30分焼く。

（お願い 焼きむらを防ぐため、途中、様子を見ながら浅型ディッシュを回転させてください。）

アイスボックスクッキー

浅型ディッシュ使用

材料（約40枚分）

1枚　約50kcal

バター(やわらかくしておく)…100g
砂糖…100g
卵黄…M玉1個分
牛乳…大さじ2
バニラエッセンス…少々

〈A〉
薄力粉(ふるっておく)…100g

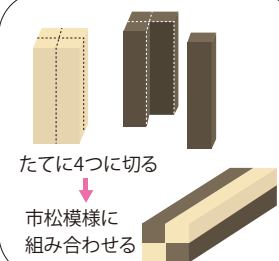
〈B〉合わせてふるっておく
薄力粉…80g
ココア粉末…20g

[オーブン]「160℃」　約20分

★残った生地は、冷凍して保存できます。

作りかた

1. ボウルにバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2. **1**に卵黄、牛乳、バニラエッセンスを加えまぜる。
3. **2**を2等分し、片方に〈A〉、もう片方に〈B〉を入れ、さっくりとまぜる。
4. **3**を、それぞれ長さ約10cmの棒状（長方形）にしてラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
5. **4**を各たてに4つに切り、2本ずつ組み合わせて市松模様にし、ラップに包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。
6. **5**を約5mmの厚さに切って浅型ディッシュに並べ、[オーブン]「160℃」で約20分焼く。
（お願い 焼きむらを防ぐため、途中、様子を見ながら浅型ディッシュを回転させてください。）

point!

【はじめてお使いになるときに】

■使いはじめる前に、スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗い、すすいで水気をよくふいてから使ってください。

■深型ディッシュの取っ手に破損部分や、取り付け部のガタツキなどないか、安全を確認してから使ってください。

【お願い】

■使えるのはパンメニュー、グリル、オーブン、あたためのみです。
グリルの自動メニュー、IHヒーター、ラジエントヒーターでは使わないでください。（調理の仕上がりが悪くなる、変形・変色の原因）

■オーブンレンジ、電子レンジなどの他の電気調理器では使用しないでください。
（専用グリルディッシュの破損・火災の原因）

■パンメニューを使用するときは必ず専用グリルディッシュを使用してください。
（パンがふくらんでヒーターについて発煙・発火の原因）

■食品を入れずに、加熱しないでください。
（専用グリルディッシュやグリル庫内、グリル扉が熱くなりやけどの原因）

■調理中や調理後しばらくは、専用グリルディッシュに直接触れないでください。
（やけどの原因）

■必ずグリルあみの中央に置いてください。
（専用グリルディッシュがグリル庫内壁面やグリル扉にぶつかると本体や専用グリルディッシュの破損・傷つきの原因）

■落としたり、強い衝撃を与えたり、急冷しないでください。
（専用グリルディッシュの破損・変形の原因）

■専用グリルディッシュに入れる調理物の量は、容器の重さを含めて3kgまでにしてください。（グリルあみの破損を防ぐため）

■調理後の専用グリルディッシュの出し入れは、市販のミトンなどを使って両手で行い、必ずグリルディッシュの底を持って取り出してください。
※片手では落とすおそれがあります。
※破れたり、水や油でぬれた市販ミトンなどは使わないでください。
やけどの原因になります。

■専用グリルディッシュの中に入った調理物を切り分けるときは、包丁の背（刃物がついていない側）などを使用してください。
※包丁、フォーク、金属のへらなどの鋭い刃物でこすると傷の原因になります。

■専用グリルディッシュの中に調理物を保存しないでください。
調理後は他の容器に移しかえてください。専用グリルディッシュにさびが発生する場合があります。

■塩分や酸気、あく等を含んだものを保存しないでください。
（変色・腐食の原因）

【お知らせ】

■使用初期に虹色の変色や白点が発生することがありますが、ステンレス鋼特有の現象で人体には無害です。

お手入れのしかた

かるい汚れ

薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。

こびりついた汚れ

クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、ラップをまるめてこすり取る。

お手入れのお願い

■漂白剤および塩素系洗剤を使用しないでください。（変色の原因）
■スチールたわし、みがき粉等を使用しないでください。（傷の原因）
■こげつき等を落とすときは、金属ナイフ、金属たわし等は使用しないでください。
（傷の原因）
※しばらく熱湯にひたし、やわらかくしてからスポンジなどで洗い落としてください。
■洗ったあとは水分を十分にふき取って乾燥させてから収納してください。
（さびの原因）